

42. Сластенин В. А. Идея комплексного подхода к воспитанию и подготовка учителя / А. А. Сластенин // Формирование личности учителя в системе высшего педагогического образования. – М. : Просвещение, 1976. – 160 с.
43. Согласованный словарь терминов и определений в области образования государств – участников СНГ. – 2004: <http://www.cis.unibel.by>.
44. Сухомлинський В. А. Сто советов учителя [Текст] / В. А. Сухомлинський. – К. : Рад. школа. – 1984. – 152 с.
45. Тимошенко О. В. Теоретико-методичні засади оптимізації професійної підготовки вчителів фізичної культури у вищих навчальних закладах: автореф. дис. на здобуття ступ. д-ра пед. наук: спец. 13.00.04 “Теорія і методика професійної освіти” / О. В. Тимошенко. – К., 2009. – 38 с.
46. Шандригось Г. А. До питання проблеми оцінювання якості професійної підготовки фахівців з фізичної культури і спорту / Г. А. Шандригось // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. – Київ. – 2011. – № 13. – С. 224–722.
47. Шиян Б. М. Теоретико-методичні основи підготовки вчителів фізичної культури в педагогічних навчальних закладах: автореф. дис... докт. пед. наук / Б. М. Шиян // Ін-т пед. і психол. проф. освіти Академії пед. наук України. – К., 1997. – 50 с.

*Рецензент:* канд. пед. наук, доц. Тягур Р. С.

**ББК 74.900.55**

**УДК 976.012.61**

**Олексій Федорюк**

### **РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЖІНОК-ВИКЛАДАЧІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ТРЕТЬОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ**

*У роботі представлені результати дослідження рівня і характеру рухової активності жінок-викладачів ВНЗ третього періоду зрілого віку (55–65 років). Проводиться порівняльний аналіз суб'єктивної оцінки респондентів, отриманої за допомогою анкетування та об'єктивні дані отримані за допомогою крокометрії. Окремому аналізу піддаються дані по вибірці жінок-викладачів з гіпокінетичним типом професійної діяльності і вибірці жінок з підвищеним рівнем рухової активності.*

**Ключові слова:** рухова активність, жінки віком 55–65 років.

*В работе представлены результаты исследования уровня и характера двигательной активности женщин-преподавателей ВУЗов третьего периода зрелого возраста (55–65 лет). Проводится сравнительный анализ субъективной оценки респондентов, полученной с помощью анкетирования, и объективные данные полученные с помощью шагометрии. Отдельному анализу поддаются данные по выборке женщин-преподавателей с гипокинетическим типом профессиональной деятельности и выборке женщин с повышенным уровнем двигательной активности.*

**Ключевые слова:** двигательная активность, женщины 55–65 лет.

*Represented results of research of level and character of motive activity of women-teachers of the ВНЗ third period of mature age (55–65 years). The comparative analysis of subjective estimation of respondents is conducted, got by the questionnaire, and objective these got by крокометрії. Information on the selection of women-teachers with гіпокінетичним character of professional activity and selection of women with the promoted level of motive activity is added to the separate analysis.*

**Keywords:** motive activity, women by age 55–65 years.

**Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.** Жінки третього зрілого віку (55–65 років) виконують багато соціальних, виробничих, політичних та побутових функцій [3, 5, 10]. Тому збереження і підтримка їх психофізичного здоров'я є актуальною проблемою у більшості розвинених країн світу. Успішність вирішення такого завдання безпосередньо залежить від забезпечення умов, що сприяють підтримці достатнього рівня соматичного здоров'я (СЗ). В свою чергу, рухова активність (РА) служить потужним негентропійним фактором для збільшення функціональ-

них резервів організму, від яких залежить рівень СЗ. Дефіцит РА обумовлений, в першу чергу, способом життя і веде до порушення функцій більшості органів і фізіологічних систем організму, появи надмірної маси тіла, депресійних та інших нервово-психічних розладів [2, 12]. При цьому найбільшою мірою вказана проблема торкається жінок, що займаються різними видами інтелектуальної діяльності, зокрема викладачів вищих навчальних закладів (ВНЗ). Їх професійна діяльність пов'язана з негативним впливом гіпокінезії і психоемоційних перенапружень, які у цього контингенту населення виявляються повною мірою і посилюються віковими інволюційними змінами, розвитком клімактеричного синдрому, порушенням метаболізму, шкідливими звичками, стресами тощо [1, 5].

**Мета дослідження** – встановити рівень рухової активності жінок-викладачів 55–65 річного віку із врахуванням їх способу життя.

**Методи і організація дослідження.** У дослідженні взяли участь 150 жінок-викладачів трьох університетів і двох коледжів м. Івано-Франківська. Всіх учасників анкетування розділили на дві групи. I група – жінки-викладачі з гіпокінетичним характером професійної діяльності (105 респондентів). II група – жінки-викладачі, які регулярно приймають участь в різноманітних оздоровчо-рекреаційних заходах (50 респондентів). Середній вік опитаних складає  $59,2 \pm 0,3$  років. Стаж викладацької роботи у ВНЗ у респондентів I групи складає від 10 до 25 років; у жінок другої групи – 15–25 років.

Для виявлення рівня рухової активності була розроблена спеціальна анкета. З метою контролю за об'єктивністю вказаних респондентами оцінок і думок щодо рівня власної РА за допомогою крокоміра OMRON-102E було проведено дослідження кількості локомоцій за тиждень, фіксуючи показники приладу щодня перед сном.

Отримані результати дослідження обробляли методами параметричної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Серед всіх опитаних викладачів I групи докторів наук, професорів нараховується 44 (41,9%) жінок; кандидатів наук, доцентів – 56 (53,3%); без наукового ступеня, асистентів – 5 (4,8%) жінок. В II групі відповідно 42 (84,0%), 6 (12,0%) і 2 (4,0%) жінок.

Більшість (78,0%) опитаних вказали, що робочий час займає 36 годин в тиждень. При цьому  $32,0 \pm 0,98\%$  респондентів відзначили, що знаходяться на роботі більше 36 годин в тиждень. Майже половина ( $50,6 \pm 1,22\%$ ) респондентів I групи і  $72,5 \pm 3,47\%$  респондентів II групи підтвердили факт домашньої роботи, пов'язаної з підготовкою до викладацької діяльності, яка носить, в основному, навчально-методичний характер. Об'єм такої роботи незалежно від групи опитаних складає 10–12 годин в тиждень.

Жінки-викладачі I групи в рівній мірі ведуть теоретичні, лабораторні і практичні заняття.  $67,0 \pm 3,12\%$  з них займаються науковою і  $95,0\%$  – методичною роботою.  $96,0 \pm 2,14\%$  жінок-викладачів II групи проводять лекційні і практичні заняття. При цьому  $56,0 \pm 2,15\%$  з них ведуть також теоретичні заняття,  $26,0 \pm 1,11\%$  – працюють з документами, майже всі ( $95,0 \pm 3,44\%$ ) займаються науковою роботою.

Переважає більшість ( $87,0 \pm 2,34\%$ ) жінок I групи користуються транспортом, щоб добратися на роботу і до місця проживання. Таких викладачів серед жінок II групи нараховується тільки  $45,0 \pm 3,12\%$ . Стабільно ходять пішки в обох напрямках  $36,0\%$  респондентів II групи і тільки  $5,7\%$  жінок-викладачів I групи. Інші викладачі I і II групи пішки ходять час від часу. Цікаво, що в обох групах спостерігається значна частина жінок, які прагнуть добиратися до роботи на транспорті, а назад – пішки. При цьому слід мати на увазі, що у більшості ( $75,0 \pm 4,16\%$ ) респондентів шлях до місця роботи складає не менше 5 км. У  $10,0 \pm 0,81\%$  жінок I групи і  $25,0 \pm 1,49\%$  жінок II групи він становить від 3 до 5 км. Тільки  $8,0\%$  жінок в обох групах проживають на відстані 1–3 км і  $4,0\%$  на відстані менше 1 км.

В обох групах більшість респондентів ( $82,0 \pm 4,52\%$ ) не мають додаткової роботи поза ВНЗ,  $12,4 \pm 1,16\%$  працюють за сумісництвом в інших навчальних закладах і  $29,3 \pm 2,15\%$  мають непостійну додаткову роботу пов'язану, в основному, з учбово-консультаційною допомогою.

Об'єм РА  $68,8 \pm 3,62\%$  жінок I групи оцінюють як менше однієї години в день. Інші  $31,2\%$  опитаних вказують на рівень РА в межах 1–2 годин в день.

У  $21,8 \pm 1,22\%$  жінок II групи рівень РА знаходиться в межах 1–2 годин в день, у  $19,4 \pm 1,15\%$  складає 2–3 години, у  $33,7 \pm 2,11\%$  – 3–5 годин,  $25,1 \pm 1,32\%$  – більше 5 годин в день. Більше  $2/3$  жінок I групи не займаються фізичними вправами, інші – займаються періодично. Всі жінки II групи у тій чи іншій формі займаються фізичними вправами. Респонденти, що займаються фізичними вправами самостійно складають  $15,9 \pm 0,73\%$  в I групі і  $76,8 \pm 3,56\%$  в II групі. При цьому представниці I групи займаються переважно 1–2 години в тиждень. Понад третину ( $36,2 \pm 2,74\%$ ) жінок II групи займаються 2–3 години, інші – тільки 1–2 години в тиждень. У I групі перевагу віддають оздоровчій ходьбі та аеробіці; у II групі – фітнесу, плаванню, ритмічній гімнастиці, оздоровчій ходьбі. Привабливими видами РА для респондентів I групи є оздоровча ходьба, аеробіка, плавання; для респондентів II групи – йога, аквааеробіка, фітнес. Адаптовані до віку рухливі і спортивні ігри приваблюють всіх жінок-викладачів незалежно від групи.

Більше половини ( $73,8 \pm 2,96\%$ ) жінок-викладачів I групи ніколи не займалися спортом,  $12,2 \pm 0,88\%$  – займались активно, ще  $14,0 \pm 1,22\%$  займались спортом періодично. Навпаки,  $92,6 \pm 4,54\%$  жінок-викладачів II групи активно займалися тим чи іншим видом спорту, тоді як інші  $7,4 \pm 0,62\%$  час від часу перебували у спортивних секціях. Більшість респондентів в обох групах займалися спортивними танцями, рухливими іграми, легкою атлетикою, гімнастикою.

$67,1 \pm 3,83\%$  жінок I групи і  $86,5 \pm 4,17\%$  жінок II групи у вільний час віддають перевагу поєднанню активного (відповідно  $28,2 \pm 2,32\%$  і  $10,1 \pm 0,77\%$ ) та пасивного (відповідно  $6,8 \pm 0,34\%$  і  $3,9 \pm 0,12\%$ ) варіантів відпочинку.

Більша частина ( $89,6 \pm 5,14\%$ ) респондентів I групи вважають, що рівень їх РА недостатній. У II групі думки респондентів розділилися:  $45,2 \pm 3,44\%$  вважають її достатньою,  $45,6 \pm 3,28\%$  – недостатньою. В обох групах приблизно по  $10,0 \pm 0,93\%$  таких, хто не зміг визначитися з відповіддю на це питання.

В результаті проведеної крокометрії встановлено, що при середньостатистичній нормі в 12–15 тис. локомоцій на добу для осіб третього періоду зрілого віку [3], рівень РА у жінок I групи становить тільки 4,3 тис. локомоцій, тоді як у жінок II групи він у 3,4 рази більше ( $p < 0,05$ ) і складає 14,9 тис. локомоцій. У зв'язку з цим середньотижневий показник РА в I групі в 3,2 рази менше, ніж у жінок II групи. В цілому, одержані дані свідчать, що рівень РА жінок-викладачів II майже відповідає еталонним показникам, тоді як величина РА жінок I групи відноситься до гіпокінетичного типу професійної діяльності, що узгоджується з даними інших дослідників, які проводили подібні дослідження в інших регіонах [5, 9, 11].

Таким чином, жінки-викладачі в обох групах мають рівнозначні показники завантаженості на роботі: в середньому 16–40 годин в тиждень у ВНЗ і до 10–12 годин вдома. Характер їх трудової діяльності у ВНЗ однотипний: теоретичні, лабораторні, практичні заняття, робота з документами; при цьому жінки-викладачі без наукового ступеня переважно ведуть практичні заняття. Робота вдома у жінок-викладачів характеризується навчально-методичною, науковою, теоретичною роботою, при цьому перевага віддається навчально-методичній діяльності.

Жінки-викладачі обох груп вважають за краще добиратися від будинку до роботи і назад на транспорті; при цьому жінки-викладачі II групи частіше прагнуть ходити

пішки. Більшість жінок-викладачів в обох групах не мають додаткової роботи поза ВНЗ. Більшість жінок-викладачів з гіпокінетичним типом професійної діяльності мають рівень РА менше 1 години в добу і не займаються фізичними вправами. У більшості жінок-викладачів II групи об'єм РА становить більше 2-х годин в добу і вони переважно займаються аеробікою, оздоровчою ходьбою, плаванням, атлетичною гімнастикою самостійно 1–3 години в тиждень.

Найбільш популярними видами рухової активності для жінок-викладачів з гіпокінетичним типом професійної діяльності є оздоровча ходьба, аеробіка, плавання, адаптовані до віку рухливі і спортивні ігри; для жінок-викладачів II групи – йога, аквааеробіка, плавання.

Більшість жінок-викладачів з гіпокінетичним типом професійної діяльності ніколи не займалася спортом; тоді як більшість жінок-викладачів II групи, навпаки, займалися хоча б одним із видів спорту.

В обох групах більшість жінок-викладачів віддають перевагу змішаному типу відпочинку. Жінки-викладачі з гіпокінетичним типом професійної діяльності вважають свою РА швидше за недостатню. Відповіді жінок-викладачів II групи з цього питання розділилися майже порівну.

Середньодобовий і середньотижневий об'єм РА жінок-викладачів з гіпокінетичним типом професійної діяльності в три рази менший від норми, тоді як жінок-викладачів II групи майже відповідає параметрам норми.

#### **Висновок**

Рухова активність жінок I групи у 68,8% випадків знаходиться на низькому рівні, ще у 31,2% випадків вона не перевищує 2 год в день. У 41,2% жінок II групи рівень РА знаходиться на низькому рівні, у 33,7% – на середньому і у 25,1% – на високому рівні. При цьому встановлено, що у жінок-викладачів ВНЗ є необхідні резерви часу для проведення ефективних заходів по активізації оздоровчо-рекреаційної діяльності з метою підвищення рівня рухової активності і психофізичного здоров'я.

1. Вавилов В. В. Оздоровительные занятия атлетической гимнастикой людей второго зрелого возраста / В. В. Вавилов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2011. – Т. 19, № 2. – С. 11–17.
2. Венгерова Н. Н. Педагогические технологии фитнес-индустрии для сохранения здоровья женщин зрелого возраста: Монография / Н. Н. Венгерова. – С. Пб. : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2011. – 251 с.
3. Вретельник Е. Н. Физиологическая оценка изменений сердечно-сосудистой системы в процессе адаптации к физическим нагрузкам у лиц различного пола и возраста / Е. Н. Вретельник, Г. С. Козупица // Актуальные проблемы человекознания в сфере образовательной деятельности. – С. Пб., 2000. – С. 19–21.
4. Голубева Г. Н. Содержание двигательной активности в зависимости от уровня и формы организации / Г. Н. Голубева // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2007. – Т. 1, № 2. – С. 12–18.
5. Евграфов И. Е. Оптимизация двигательной активности работников предприятий / И. Е. Евграфов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2008. – Т. 12, № 7. – С. 20–26.
6. Іващенко Л. Я. Програмування занять оздоровчим фітнесом / Л. Я. Іващенко, А. Д. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Науковий світ, 2008. – 197 с.
7. Киселёва Е. А. Научное обоснование авторской физкультурно-оздоровительной программы для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья / Е. А. Киселёва, Д. Р. Канцерова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2007. – Т. 1, № 2. – С. 1–6.
8. Мальцев Д. Н. Методика изучения влияния занятий аквааэробикой на организм женщин 22–35 лет / Д. Н. Мальцев, Т. М. Батухтина // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2010. – Т. 14, № 1. – С. 20–26.

9. Румба О. Г. Системные механизмы регулирования двигательной активности студентов специальных медицинских групп: монография / О. Г. Румба. – Белгород : Изд-во “ЛитКараВан”, 2011. – 460 с.
10. Теория и методика физического воспитания: Учебник для вузов физ. воспитания и спорта (в двух томах) / под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 424 с. (т. 1), 392 с. (т. 2).
11. Товстоног И. М. Рекреационно-оздоровительные занятия с женщинами 35–45 лет с использованием инновационного комплекса взаимодополняющих средств физической культуры: автореф. дис. ... канд. лед. наук / И. М. Товстоног. – Смоленск, 2011. – 22 с.
12. Фёдорова О. Н. Комплексное применение средств Пилатеса и аквааэробики на занятиях с женщинами второго периода зрелого возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук / О. Н. Фёдорова. – С. Пб., 2012. – 26 с.

*Рецензент:* канд. мед. наук, доц. Попель С. Л.

УДК 612.67+612.766.1

ББК 75

Назарій Фединяк

## ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ІНВОЛЮЦІЙНІ ПРОЦЕСИ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ

*У статті, на основі опрацьованих вітчизняних та зарубіжних літературних джерел, проаналізовано історичний процес розвитку людської думки щодо проблеми старіння та шляхів її вирішення. Розкрито біологічні механізми, фактори і причини котрі обумовлюють інволюційні процеси. Встановлено наявність взаємозв'язку між рівнем рухової активності та біологічним віком. Виявлено що, для осіб з індіферентним ставленням до рухової активності та здорового способу життя характерним є прискорення темпів старіння організму.*

**Ключові слова:** біологічний вік, антіейджинг, рухова активність, старіння.

*В статье, на основе обработанных отечественных и зарубежных литературных источников, проанализированы исторический процесс развития человеческой мысли что касается проблемы старения и путей ее решения. Раскрыты биологические механизмы, факторы и причины которые обуславливают инволюционные процессы. Установлено наличие взаимосвязи между уровнем двигательной активности и биологическим возрастом. Выявлено что, для лиц с индифферентным отношением к двигательной активности и здорового образа жизни характерно ускорение темпов старения организма.*

**Ключевые слова:** биологический возраст, антиейджинг, двигательная активность, старение.

*The article is based on the processed domestic and foreign literature, analyzes the historical development of human thought about aging and ways to resolve it. Solved biological mechanisms, factors and reasons which cause aging processes. The presence of correlation between the level of physical activity and biological age. Found that for people with indifferent attitude to physical activity and healthy lifestyle is characteristic acceleration of aging.*

**Keywords:** biological age, anti-aging, physical activity, aging.

**Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.** Світ невпинно старіє. У віковій структурі населення світу відбуваються глибокі зміни – стрімко збільшується відсоток людей старших вікових груп. Таке явище відбувається у всіх регіонах світу (Н.В.Ліфарєва, 2012; Т.В.Бондаренко, 2009; В.Н.Frank, 2004). В останні роки все більше уваги учених і спеціалістів привертає проблема втручання в процес старіння (В.Н.Анисимов, 2008).

Старіння, як неминучий і закономірний процес, веде до послаблення життєдіяльності організму, зниженню його адаптаційних можливостей, збільшенню вірогідності смерті. З віком закономірно зменшується резерв адаптації як організму в цілому, та його окремих фізіологічних систем (Ю.Т.Ярошенко, 2005).

В Україні, як і в інших країнах СНД, швидко прогресують зміни вікового складу населення (Т.В.Бондаренко, 2009). В умовах старіння населення особливого значення